

銀髮機能藥膳餐點真空包裝商品實務開發之研究

*謝惠珉¹ 李耀堂² 許志滄² 劉正智²

¹大葉大學 餐旅管理學系

²南開科技大學 餐飲管理系

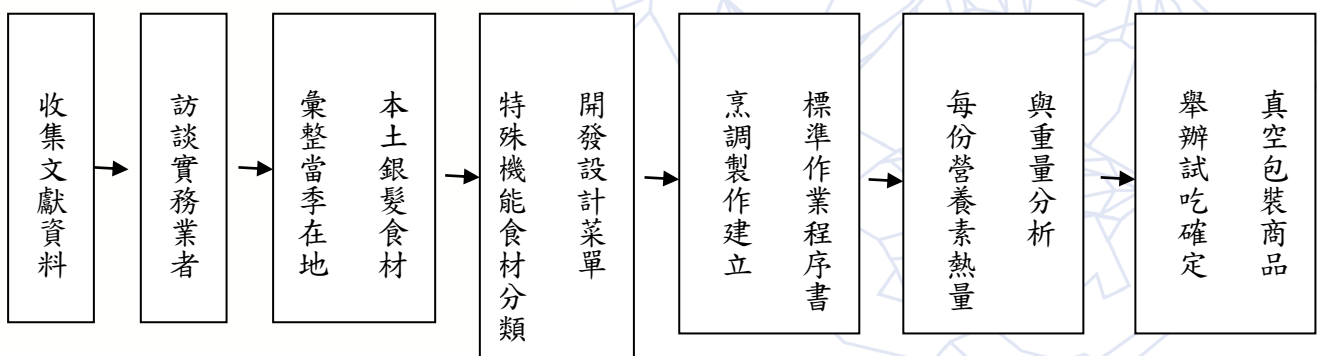
1. 研究背景與目的

中衛發展中心研究調查台灣銀髮產業除關注相關福利措施外，根據高齡市場需求規模與產業產值推估，台灣高齡族未來健康產業相關消費成長潛力可預期將相當強勁，整體需求市場規模與產量產值也將持續攀升，可知銀領養生照護產業風潮將帶來商機新象（經濟部工業局中衛發展中心，2012）。台經院台灣養生市場現況與展望「銀髮族食品發展趨勢」產業論壇提出餐飲創新服務商機，其中以開發易保存與多元化產品型態與餐點為其訴求。然大多數銀髮族群因老化而改變生理與身體的功能導致營養失調，包括咀嚼變差、吞嚥協調性下降、味覺與嗅覺神經敏感度變差導致唾液分泌與味蕾數目減少影響食慾與食物攝取狀況，同時腸胃蠕動與消化吸收也不佳(Bernstein & Munoz, 2012)，營養是成功老化的重要因素之一，因此對健康有益且具備特殊機能食材之養生餐點，不僅提供烹調衛生與安全，更對製備餐食帶來極大便利性，將能受到銀髮族之重視與依賴。真空包裝主要是將具營養機能的藥膳餐點以真空方式包覆處理，不僅保留食物鮮味，更將延長保存期限，滿足銀髮外出攜帶健康攝取需求，因此本研究目的以開發「藥膳機能養生真空包裝餐點」，針對具有特定保健機能食材，強化烹調以達軟嫩易消化的質地且符合銀髮營養攝取量，以期調節身體機能，兼具養生功效與增強食品衛生安全之特殊美味膳食，提供食用便利與需求性之商品。提昇餐點創新策略及競爭優勢，以達追求特色滿足銀髮現代健康飲食消費趨勢，提升銀髮服務品質。

2. 研究方法

根據文獻資料蒐集彙整當前銀髮餐食在發展過程當中值得探討的優、缺點並做 SWOT 分析，提供做為開發餐點參考，並採取行動研究(action research)，藉由實務訪談本計畫產學合作業者（紫金堂股份有限公司）了解銀髮養生餐點總體市場營運，從業者人力資源、機械設備建置及成本效益等評估，開發銀髮族「藥膳機能餐點」；建立餐點真空商品量產與標準流程。調查、收集、彙整銀髮生理機能改變後較適合使用本土當季食材、了解食材種類，特性，營養價值、烹調須知與保存條件，建構完整台灣本土銀髮食材資料。分析餐點營養素與熱量以期符合銀髮健康攝取。舉辦試吃研討會，藉以修正滿足銀領市場消費服務，使其商品可將延伸行銷推廣。

表 1. 研究架構與方法



3. 結果與討論

本研究主要以開發創新、養生、美味、且具機能素材為特色之銀髮養生餐點，藉以滿足銀髮消費者需求；以期能成為針對廣大銀髮族群養生照護產品商品化之良好範例。此研究為科技部產學合作開發計畫，共設計開發 80 道銀髮藥膳養生機能餐，分別為養生燉品 40 道、元氣主食 10 道、時蔬鮮食 10 道、甦活甜品 20 道，其設計餐點與製作依不同機能訴求區分，其中有以”智齡甦活”等機能性為開發重點；針對減緩與預防腦部記憶與學習退化之保健食療為主，嚴選具抗氧化機能功效之素材如咖哩、南瓜、蟲草花、天麻、肉蓯蓉、黑蒜、麥蔘等，其個別素材機能特性如表二所列，表三則為依此機能素材設計開發可提供推廣與運用的智齡甦活保健養生餐商品，此餐點採真空包裝保留食物營養素與產品鮮度；藉以增加保存期限及最佳攜帶便利性，並提供每道餐點所含營養素與熱量分析，符合健康攝取導向。此研究提供參與師生熟悉真空包裝技術，開發養生餐點標準化流程，更將進一步培育未來餐飲創新研發之專才。後續可開發更多元特色機能養生餐飲品，如強化視力保健、補充骨密度等調節特殊生理機能，並可針對食材組織、強化質地與烹調特性，制定個別化膳食需求之標準份量商品，滿足銀髮食用衛生安全與方便購買。提升銀髮餐食健康照護服務品質，創造高齡樂活產業的龐大商機。

表 2. 機能保健素材

素材	機能特性
咖哩	含薑黃素(curcumin) 具有抗氧化能力，預防腦氧化蛋白形成，緩解學習與記憶力退化。
南瓜	葉黃素(Lutein) 植物化合物，預防眼部水晶體退化之抗氧化成分。
蟲草花	蟲草素等微量元素具有調節免疫系統，提升大腦記憶力與延緩衰老。
天麻	天麻素(gastrodin) 有效預防血管性失智，增加記憶與延緩腦部功能退化。
肉蓯蓉	蓯蓉總苷影響神經傳遞，能提高智力與記憶力，具有保護神經細胞，預防衰老。
黑蒜	含硫活性成分蒜素(Allicin)，具抗氧化，增強腦部能量，緩解腦細胞損傷。
麥蔘	東洋參與麥冬成分具有補充元氣、抗氧化，緩解記憶力退化。

表 3. 可提供推廣與運用開發的餐點商品

餐點商品名稱	智齡甦活-藥膳機能保健
咖哩雙色馬鈴薯	咖哩抗氧化，搭配馬鈴薯富含醣類與膳食纖維，可促食慾助消化。
金瓜米粉	南瓜可延緩眼力退化，低敏性軟質米粉有助取代米飯提供熱量補充。
蟲草花枸杞燉雞	雞肉必需脂肪酸可提高蟲草素等微量元素吸收利用，促進大腦記憶與調節免疫。
天麻芋香糙米飯	舒活氣血，強化記憶與延緩腦部退化功能。
肉蓯蓉肉片	神經細胞傳遞活化延緩記憶與學習力降低，益氣活血預防衰老。
黑蒜牛肉湯	黑蒜增加體內抗氧化機能，高生理價牛肉補充，對於活化免疫具有加分效果。
麥蔘杏鮑菇	補充元氣，提高免疫力，增加膳食纖維攝取。

參考文獻

1. 經濟部工業局中衛發展中心(2012)。養生照護產業推動策略。
2. Bernstein, M., & Munoz, N. (2012). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: food and nutrition for older adults: promoting health and wellness. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(8), 1255-1277.